



# Nieuwsbrief<sup>55+</sup>

juli 2009 - nummer 9

## Koninklijke Onderscheiding voor lid Seniorenplatform

Toon Mudde, lid van het Seniorenplatform, ontving woensdag 29 april jl. de Koninklijke Onderscheiding en de daarbij behorende medaille uit handen van burgemeester Ries Jansen.

Toon Mudde werd Lid in de Orde van Oranje Nassau voor bijna 50 jaar belangrijke inzet voor de maatschappij. Zo was hij lid van het Hoofdbestuur van de Vakorganisatie voor Personeel van Verkeer en Waterstaat, is hij vrijwilliger bij de van Waningstichting (een stichting die oude zeilschepen in de

vaart houdt). Zeer actief was en is Toon bij organisaties die zich inzetten voor de belangen van senioren. Zo was Toon vanaf 1995 tot 2008 ondermeer secretaris van de ANBO in onze gemeente, zette zich als lid en voorzitter van de CPOK in voor computer onderricht voor ouderen. Vanaf 2005 was hij zeer betrokken bij het project OuderenProof en is later vanaf 2007 als lid actief betrokken bij het Seniorenplatform dat de beleidsontwikkeling kritisch volgt op de gebieden die van belang zijn voor senioren.



## De nieuwe afvalcontainers bij winkelcentra

Na een grondig keuzetraject heeft de gemeente ondergrondse afvalcontainers aangeschaft en geplaatst. Deze ondergrondse containers kunnen meer afval opslaan en zijn door hun ondergrondse plaatsing minder storend. De containers zijn bij de winkelcentra en bij alle 'hoogbouw' in onze gemeente geplaatst. Er zijn containers voor wit glas, bont glas, textiel en papier. Na enige aanloop problemen worden nu de containers snel en goed gelegegd. Helaas zien

we nog wel dat het publiek bijvoorbeeld glazen vazen bij de container neerzet. Uiteraard passen dat soort zaken NIET in de containermond. De nieuwe plastic monden (rozet, zie foto) voor het glas kunnen soms wat stijf zijn en dus het deponeren van de fles wat moeilijk maken. Steek de fles met de hals naar voren in de rozet en u zult zien dat het dan bijna vanzelf gaat. Kortom een mooie verbetering in de verwijdering van het afval.



## Inhoudsopgave

Koninklijke Onderscheiding Voor lid Seniorenplatform	1
De nieuwe afvalcontainers bij winkelcentra	1
Steunpunt havenziekenhuis in Tiendhove	2
Computercursus	4
Krimpenpas of Rotterdampas	4
OV-Chipkaart	5
Stoppen met piekeren? Het kan!	5
Hoe staat het met de plannen van Tiendhove	6
Het steunpunt Mantelzorg	7
Verzamelbeurs	8
E-loket	8



## Steunpunt Havenziekenhuis in Tiendhove

In september 2008 is er een Steunpunt van het Havenziekenhuis geopend in Tiendhove. Wij waren benieuwd welke ontwikkelingen daarna hebben plaatsgevonden. We legden een aantal vragen voor aan Barbara Vial, Coördinator van het Steunpunt.

### **Kunnen alle patiënten, die worden verwezen naar een specialist, daar gebruik van maken?**

Iedere patiënt kan daar gebruik van maken. Het is wel afhankelijk waarvoor je wordt doorverwezen. Sommige specialisten hebben nog geen spreekuur in het Steunpunt en daarnaast kunnen bij de specialisten die er nu spreekuur draaien niet alle onderzoeken worden verricht. Als je een afspraak maakt, wordt bekeken of je in het Steunpunt terecht kan, of dat je (eerst een keertje) naar het Havenziekenhuis zelf moet.

### **Geldt dat alleen voor de mensen, die in Krimpen aan den IJssel wonen?**

Het Steunpunt staat open voor alle patiënten, die liever in Krimpen naar het spreekuur gaan in plaats van naar

het Havenziekenhuis zelf. Dit kunnen patiënten zijn uit Krimpen aan den IJssel, maar ook uit de Krimpenerwaard, Capelle aan den IJssel of zelfs mensen uit Rotterdam die in het Steunpunt eerder terecht kunnen, dan in het Havenziekenhuis zelf.

### **Wat is het voordeel voor de patiënt?**

Voor veel patiënten uit Krimpen en het achterland van Krimpen is het prettig dat zij de Algerabrug niet over hoeven en dicht bij huis terecht kunnen. Daarnaast is er bij sommige specialisten eerder plek in het Steunpunt dan in het Havenziekenhuis zelf, hoewel de wachttijden in het Havenziekenhuis over het algemeen ook heel kort zijn.

### **En als er aanvullende onderzoeken nodig zijn, moet je dan toch naar het Havenziekenhuis?**

Niet alle onderzoeken die in het Havenziekenhuis plaatsvinden kunnen we in het Steunpunt verrichten. Het Steunpunt is kleiner behuist en beschikt ook niet over alle apparatuur die in het Havenziekenhuis aanwezig

is. Het zou dus kunnen zijn dat je voor of nadat je bij het Steunpunt bent geweest een keertje naar het Havenziekenhuis zelf moet.

### **Ben je dan uiteindelijk niet meer tijd kwijt?**

Dat is vooraf niet makkelijk te schatten. Het is helemaal afhankelijk waarvoor je wordt doorverwezen. Maar over het algemeen ben je veel minder tijd kwijt, vooral doordat je geen reistijd hebt.

### **Het Steunpunt is gestart met spreekuur voor Geriatrie. Wat is dat voor een specialisme en wanneer wordt iemand daarnaar verwezen?**

Geriatrie is een specialisme dat zich bezig houdt met oudere mensen die verschillende aandoeningen hebben. Als het lichaam verouderd worden bijvoorbeeld belangrijke vitamines en mineralen minder goed opgenomen en organen werken slechter. Bij ouderen treden allerlei veranderingen vaak tegelijk op. Het lopen wordt slechter, zij moeten meer medicijnen gaan gebruiken, vergeten meer dingen en door het overlijden van leeftijdsgenoten kunnen zij eenzaam en somber worden. Vaak zijn er allerlei klachten die niet direct op een bepaalde ziekte wijzen. Dan is een gesprek met de geriater via de huisarts een goede stap. Hij kijkt wat de oorzaak van het probleem is en geeft advies. Veel voorkomende problemen van mensen die een geriater bezoeken zijn:

- Problemen met lopen en vallen
- De dagelijkse dingen niet meer goed kunnen doen
- Plotseling erg in de war zijn
- Dingen vergeten
- Bijwerkingen van medicijnen
- Problemen met de stoelgang en incontinentie

Geriatr de heer G. Ziery







**Er zijn inmiddels ook spreekuren voor Urologie, Cardiologie, Hartfalen en Diabetes. Het lijkt er op dat vooral senioren gebruik kunnen maken van het Steunpunt.**

**Klopt dat?**

Het Steunpunt is voor alle patiënten toegankelijk, jong en oud. Het is wel zo dat één van de speerpunten van het Havenziekenhuis de Ouderengeneeskunde is. Mede daardoor is de gemiddelde leeftijd van de patiënten die het Steunpunt bezoeken waarschijnlijk wel boven de 50. Maar we zien ook best veel jongere mensen op de spreekuren.

**Verwacht u dat ook andere specialismen in de toekomst spreekuur gaan houden in het Steunpunt Krimpen?**

Een aantal andere specialismen van het Havenziekenhuis willen hun patiënten waarschijnlijk ook de gelegenheid bieden de specialist in Het Steunpunt in Krimpen te bezoeken. We zijn daar intern nog over in gesprek. Gezien de grote belangstelling voor het Steunpunt is het ook mogelijk dat bepaalde specialismen die er nu al zijn, gaan uitbreiden en nog een extra dagdeel aanwezig zullen zijn.

**Wij hebben begrepen dat mensen ook voor het maken van een echo terecht kunnen in het Steunpunt. Geldt dat voor alle te maken echo's?**

Patiënten kunnen op maandagochtend terecht voor een echo van de onderbuik, bovenbuik en hals/schildklier.



**Wij zijn benieuwd of er inmiddels al veel gebruik wordt gemaakt van dit Steunpunt en hoe de mensen dat ervaren?**

Nog niet alle spreekuren zijn helemaal gevuld, maar het begint wel te lopen. Steeds meer patiënten weten het Steunpunt te vinden en vragen bij het maken van een afspraak in het Havenziekenhuis of zij daar terecht kunnen. Het wordt toch als prettig ervaren dat men niet de Algebrug over hoeft. Daarnaast ervaren patiënten dat er een heel gemoeidelijke en relaxte sfeer heerst in het Steunpunt en dat de wachttijden erg kort zijn.

**Een laatste vraag. Hoe ervaart het Havenziekenhuis de samenwerking met woonzorgcentrum Tiendhove?**

De samenwerking wordt door het Havenziekenhuis als zeer prettig ervaren. Het is een mooi voorbeeld van de prima samenwerking die ons ziekenhuis heeft met Zorggroep Rijnmond. Het Havenziekenhuis wil de verpleeg- en verzorgingshuizen meer bij de zorg betrekken. Het gaat erom de patiënten de beste zorg te verlenen. Daar willen we met z'n allen de handen voor ineenslaan.

Het huidige spreekuurprogramma in het Steunpunt is als volgt:



**Dagdeel**

Maandagochtend (oneven wk)  
Maandagmiddag  
Dinsdagochtend (even wk)  
Dinsdagochtend (oneven wk)  
Dinsdagmiddag  
Donderdag

**Specialisme**

Echografie  
Cardiologie en Hartfalen  
Echografie  
Interne geneeskunde en Diabetes  
Urologie  
Geriatric



## Computercursussen voor 55-plussers

In Krimpen aan den IJssel worden speciaal voor senioren computercursussen georganiseerd.

### Waarom computercursussen speciaal voor senioren?

Omdat hier veel vraag naar is binnen de regio Krimpen aan den IJssel. Veel mensen kunnen de computer en het gemak van internet niet meer wegdenken uit het dagelijkse leven. De computer en het internet zijn een hulpmiddel om snel je doel te bereiken. Kijk op internet en u vindt het!

### Welke programma's worden behandeld?

Er zijn verschillende cursussen mogelijk, die in principe alleen doorgaan bij voldoende deelname. Zo is er de beginnerscursus: Een reis door de computer, internet/e-mail, Word, Excel en fotobewerking.

### Hoe is de cursus georganiseerd?

U krijgt les van vrijwilligers die in ruime mate ervaring hebben in het omgaan met computers. Omdat zij zich deze kennis ook op latere leeftijd eigen heb-

ben gemaakt, weten zij als geen ander hoe moeilijk dit kan zijn. Per bijeenkomst wordt gewerkt in groepjes van vier cursisten die allemaal de beschikking hebben over een computer. Voor elk groepje is een vrijwilliger beschikbaar. Iedere cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt twee uur met tussendoor een pauze met koffie of thee. De cursus vindt plaats in Zorgcentrum Crimpenersteyn aan de Zandrak 66, 2924 BC Krimpen aan den IJssel. Bij iedere cursus hoort een cursusboek, dat speciaal is geschreven voor 55+-ers. U ontvangt het cursusboek bij aanvang van de cursus.

### Wat zijn de kosten?

Een cursus kost € 60,-. Dit is inclusief het cursusboek, koffie en thee.

Vanaf september wordt er weer gestart en u kunt zich opgeven bij de receptie van Crimpenersteyn. Zowel daar als bij het Meldpunt liggen ook foldertjes met meer informatie en aanmeldingsformulieren.



## Krimpenpas of Rotterdampas

In een van de vorige nieuwsbrieven is er al eens wat geschreven over de Rotterdampas of de Krimpenpas. Inmiddels is hierover meer bekend: het is de Rotterdampas geworden. Maar alléén inwoners met een minimuminkomen kunnen deze pas geheel declareren bij het voorzieningenfonds van de gemeente. Dit heeft de betrokken wethouder aan het Seniorenplatform medegedeeld naar aanleiding van haar pleidooi tijdens de conferentie over armoedebestrijding op 12 september 2007 en de diverse gesprekken daarna om niet de voorgestelde Krimpenpas maar de Rotterdampas in te voeren.

### Verkooppunt

Het Seniorenplatform heeft ook gevraagd een verkooppunt voor de Rot-

terdampas te realiseren in het nieuwe publiekscentrum. Een verkooppunt in Krimpen aan den IJssel is op dit moment niet haalbaar omdat de kosten hiervoor te hoog zijn (minimaal 31.000 euro) ten opzichte van het aantal deelnemers aan de Rotterdampas (op dit moment 80).

### Rotterdampas

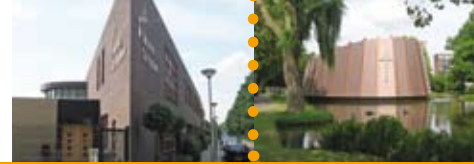
De Rotterdampas is in principe gericht op mensen die moeten rondkomen van een uitkering of minimum inkomen en 65-plussers met een aanvullend pensioen (20%). Mensen komen zo ook uit hun isolement. Verder kan iedereen de pas aanschaffen tegen een commercieel tarief van € 55,-. Deze pas is te koop bij verschillende verkooppunten. Bijvoorbeeld bij de Rotterdampaswinkel

in de Centrale Bibliotheek in Rotterdam, Hoogstraat 110.

Overigens werd door de wethouder opgemerkt dat invoering van de Rotterdampas niet geheel van de baan is. Het platform blijft positief omtrent dit onderwerp en wellicht valt deze pas te zijner tijd ook te declareren door mantelzorgers en vrijwilligers zoals al eerder is voorgesteld door de gemeente bij de Krimpenpas.







## OV-chipkaart meer en meer in gebruik

Het gebruik van de OV-chipkaart breidt zich snel uit.

Het opladen van de kaart kan voortaan niet alleen op metrostations, maar ook op het postkantoor en bij Primera zaken. Als U een persoonlijke kaart heeft kunt u hem ook via internet opladen.

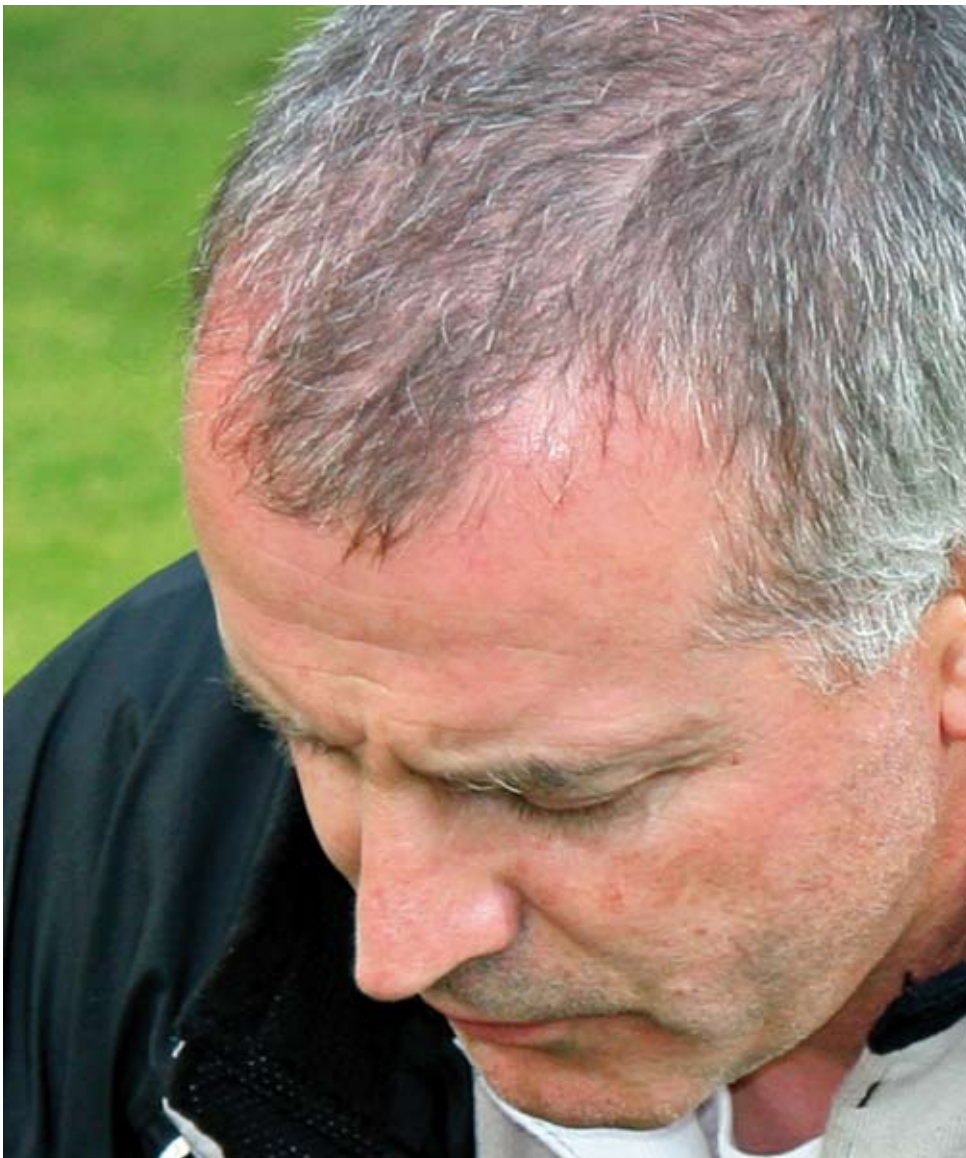


## Stoppen met piekeren? Het kan!

's Nachts liggen malen en eindeloos dubben over lastige situaties, wakker liggen van een opmerking. Of u zorgen maken over wat in het verleden is gebeurd en wat de toekomst gaat brengen. Piekeren overkomt iedereen wel eens. Op de situaties waarover

we piekeren kunnen we zelf lang niet altijd invloed uitoefenen, de manier waarop we met de situaties omgaan echter wel! Het is vaak een kwestie van anders omgaan met moeilijke situaties of problemen. Ook op latere leeftijd kunt u met relatief eenvoudige

methoden met piekeren leren omgaan. Daarom organiseren het Meldpunt Krimpen aan den IJssel en Context (Parnassia BAVO Groep) op dinsdagmiddag 15 september 2009 de workshop 'Stoppen met Piekeren? Het kan!'.



Tijdens de workshop krijgt u informatie over wat piekeren eigenlijk is, waarom we piekeren. Ook krijgt u enkele praktische handreikingen om piekergedrag een halt toe te roepen. In de bijeenkomst zal kort worden stilgestaan bij het vervolg op de informatiebijeenkomst: de training 'Pieker AF!'

### Aanmelden

Bent u 60 jaar of ouder en wilt u meer weten over omgaan met piekeren en de vervolgtraining 'Pieker AF!?' Meldt u dan aan voor de workshop! U kunt dit doen door te bellen met het Meldpunt telefoon:0180-517590. Wacht niet te lang, er is plaats voor maximaal 30 personen! De bijeenkomst is financieel mogelijk gemaakt door de Gemeente Krimpen a/d IJssel.

**Wat?** Workshop 'Stoppen met piekeren? Het kan!'

**Wanneer?** Dinsdag 15 september 2009 van 13.30 tot 16.00 uur

**Waar?** Wijkcentrum De Parkrand, Tijmstraat 1B in Krimpen aan den IJssel





### Hoe staat het met de plannen rond Tiendhove

Vraagt u zich ook af wanneer de stilte rond het project Tiendhove zal worden verbroken en in plaats van onkruid er een nieuw Tiendhove zal verrijzen op het braakliggende stukje grond? Er is inmiddels wel een bouwvergunning verstrekt en vrijstelling van het bestemmingsplan verleend, maar nog steeds zien wij geen bouwactiviteiten. Daarom maar eens poolshoogte genomen bij Ria Heijkoop, de locatiemanager van Tiendhove. Het zal u niet verbazen dat wij niet de enige zijn, die haar met deze vraag bestooken. De taaie procedures hebben haar enthousiasme om aan de slag te gaan met het nieuwe Tiendhove gelukkig niet aangetast. Trots vertelde ze dat als het een beetje meezit nu eind van dit jaar toch echt met de bouw wordt gestart.

#### Gelukkig, eindelijk beweging

Het heeft inmiddels zolang geduurd, het wordt toch tijd dat het bouwplan wordt uitgevoerd. De vergrijzing neemt de komende jaren fors toe en het zou

toch een schande zijn als we binnen de gemeente niet in staat zouden zijn om tijdig de nodige woon- en zorgvoorzieningen te realiseren voor de senioren. Het is nu helaas al zo dat medeburgers noodgedwongen voor een geschikte seniorenwoning en het ontvangen van de noodzakelijke zorg hun heil elders moeten zoeken. Als bevolking van Krimpen zorgen we er toch voor dat er geen verdere blokkades voor de bouw worden opgeworpen zodat dit probleem niet steeds groter zal worden?

#### 1e bouwfase tot najaar 2011

Als alles nu volgens plan verloopt zouden het nieuwe Tiendhove en de annex te bouwen school najaar 2011 gereed kunnen zijn. Daarmee worden dan 54 plaatsen gerealiseerd voor verpleging, verdeeld over 9 woongroepen van 6 bewoners.

Gelijktijdig komen dan ca. 10 appartementen in de bereikbare huur beschikbaar van ca. 60 m<sup>2</sup> voor mensen met een zorgindicatie.

In het nieuwe gebouw zal ook een Steunpunt van het Havenziekenhuis worden opgenomen, de Pameijerstichting ruimte krijgen voor dagbestedingactiviteiten, een Grand Café worden gerealiseerd en ruimtes voor ontmoeting en activiteiten ten behoeve van Tiendhove zelf en de buurtbewoners.

Al met al zal Tiendhove een heel veranderingsproces doormaken de komende jaren. Van verzorging naar verpleging in het nieuwe zorgcentrum en verzorging/verpleging in de appartementen met zorg.

#### 2e bouwfase vanaf 2011

Na oplevering van het nieuwe Tiendhove en de school kunnen de huidige gebouwen worden gesloopt en de bouw van 150 appartementen starten. Voor een deel zullen die appartementen ook bestemd worden voor mensen met een zorgindicatie. Maar dan is het inmiddels al bijna 2014!





## Het steunpunt Mantelzorg

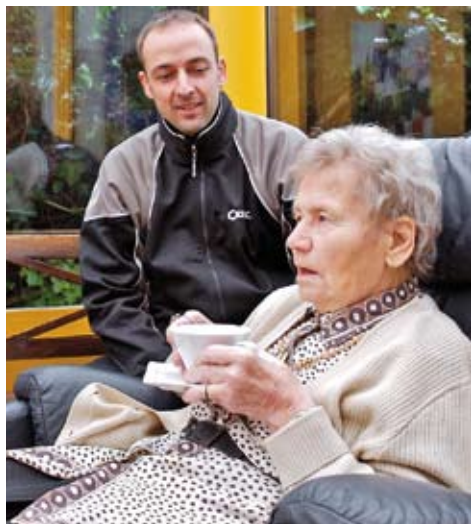
In Nederland zijn zo'n 3,7 miljoen mantelzorgers actief. Dit zijn mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor bijvoorbeeld een chronisch zieke, gehandicapte, ouder, kind, vriend of kennis. Vaak verlenen mantelzorgers deze zorg omdat ze een persoonlijke band hebben met degene die zorg nodig heeft. Het is heel mooi dat dit werk gebeurt. Toch kan het ook wel eens zwaar zijn. Vaak staat een mantelzorger 24 uur per dag klaar en kan er ook niet zomaar gestopt worden met de zorg.

Om mantelzorgers te ondersteunen heeft het Meldpunt sinds kort een steunpunt Mantelzorg geopend. Dit steunpunt biedt u als mantelzorger ondersteuning waar nodig en helpt de zorg te combineren met andere aspecten uit het leven zoals werk, studie en gezin. Bij het steunpunt Mantelzorg staat dus de Mantelzorger centraal en niet degene die zorg nodig heeft.

### Wat kunt u van het steunpunt Mantelzorg verwachten?

Bij het steunpunt Mantelzorg kunt u terecht voor:

- een luisterend oor
- informatie over allerlei zaken die met Mantelzorg te maken hebben
- contacten met vrijwilligersorganisaties



- themamiddagen voor mantelzorg
- telefonisch spreekuur (iedere woensdag van 10.00-11.00 uur)
- huisbezoeken
- gespreksgroepen over allerlei thema's (bijvoorbeeld 'Zorg voor de ander begint bij zorg voor jezelf')
- ontspanningsactiviteiten zoals Nordic Walking of een boottocht
- de dag van de mantelzorg
- het informatieblad 'Mantelzorginfo' (verschijnt 2 tot 3 keer per jaar)
- mantelzorgregistratie

u het blad Mantelzorginfo gratis thuisgestuurd. Aanmelden kan telefonisch, met een e-mail of tijdens een bezoekje:

### Steunpunt Mantelzorg Krimpen aan den IJssel

Meerkoetstraat 79  
2922 GM Krimpen aan den IJssel  
Telefoon: 0180-517590  
E-mail: mw.informelezorg@planet.nl

### Neem gerust contact op!

Bent u mantelzorger of kent u iemand die mantelzorg verleent? Neem dan eens vrijblijvend contact op met het steunpunt Mantelzorg in Krimpen aan den IJssel. Op deze manier blijft u op de hoogte van de activiteiten die er voor u worden georganiseerd en krijgt





## Verzamelbeurs

Het Meldpunt Krimpen start in het najaar weer met een nieuw activiteitenseizoen in de wijkcentra. Eén van de plannen is het organiseren van een verzamelbeurs. Bent u in het bezit van een leuke, mooie, grappige of interessante verzameling en wilt u dit aan anderen laten zien en er over vertellen? Dan verzoeken wij u contact op te nemen met het Meldpunt, tel. (0180) 517 590. U kunt ook mailen naar [ondersteuner.ow@planet.nl](mailto:ondersteuner.ow@planet.nl)



## E-loket

Steeds meer mensen weten hun weg naar het E-loket op de website van de gemeente Krimpen aan den IJssel te vinden. Tot en met mei van dit jaar zijn er al 341 handelingen via het digitale loket geweest. In heel 2008 waren dat er 302! Toch kan het E-loket nog beter gebruikt worden. In dit artikel leest u waarom. Natuurlijk is het even wennen dat u de computer moet starten als u een product of dienst van de gemeente wilt afnemen. Toch is het zoveel gemakkelijker voor u.

### Voordelen

- U kunt er altijd terecht. Het elektronisch loket op [www.krimpenaandenijssel.nl](http://www.krimpenaandenijssel.nl) is 24 uur per dag en 365 dagen per jaar geopend.
- Het is lekker makkelijk. U hoeft de

deur niet meer uit of een vrije ochtend te nemen.

- U bespaart op uw reistijd en reiskosten.
- U hoeft niet te wachten in de hal van het raadhuis.
- Een transactie via het E-loket is veilig, doordat er gewerkt wordt met DigiD. Zodra u inlogt op DigiD wordt een beveiligde verbinding tot stand gebracht. Alle gegevens die daarna tussen u en de DigiD-computer uitgewisseld worden, zijn daardoor onleesbaar voor anderen. U kunt uw persoonlijke DigiD aanvragen via [www.digid.nl](http://www.digid.nl).

### Digitale afsprakenkalender in voorbereiding

Binnen de gemeente werkt een team

steeds aan de verdere ontwikkeling van het E-loket. Houdt u de website daarom in de gaten. Regelmatig worden er weer nieuwe producten en diensten aan toegevoegd. Momenteel wordt er bijvoorbeeld hard gewerkt aan een digitale afsprakenkalender. Via de website kunt u dan een afspraak maken met het Publiekscentrum. U hoeft dan niet meer achteraan in de rij aan te sluiten voor bijvoorbeeld een paspoort of rijbewijs. U wordt meteen op het afgesproken tijdstip geholpen. Zodra alles werkt, hoort u hier meer van!

### Meer informatie

Voor meer informatie over het E-loket, kunt u terecht op: [www.krimpenaandenijssel.nl](http://www.krimpenaandenijssel.nl)

## Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: [www.seniorenkrimpen.nl](http://www.seniorenkrimpen.nl). U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen. Er is naar gestreefd

een duidelijke en inhoudelijke website te maken zonder al te veel toeters en bellen. Een website die niet regelmatig verversd wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

### Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van de gemeente Krimpen aan den IJssel en het Seniorenplatform.

**Redactie:** namens het Seniorenplatform: Cinthus van Keulen, Leo Haas, Thom S. Bakker, Ger van der Kruijt  
namens de gemeente: Leendert Vermeulen (bureau Communicatie)

**Ontwerp:** Leendert Vermeulen (bureau Communicatie)

**Foto's:** Cinthus van Keulen, Thom S. Bakker

**Opmaak en druk:** Drukkerij Verloop, Alblasserdam

## Nieuwsbrief ontvangen?

Wilt u de Nieuwsbrief blijvend ontvangen en staat u nog niet op de verzendlijst, neem dan contact op met het Seniorenplatform, telefoon: 0180-521072.